

УДК 796/799

## ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ КУРСАНТОВ

*В. А. Полякова*

*слушатель 5 курса*

*Белгородского юридического института*

*МВД России имени И. Д. Путилина*

*Научный руководитель: А. А. Третьяков,*

*доцент кафедры физической подготовки*

*Белгородского юридического института*

*МВД России имени И. Д. Путилина,*

*кандидат педагогических наук, доцент*

Одно из главных мест в обществе занимает проблема формирования здорового поколения [1; 2]. Его развитие на современном этапе характеризуется сложными социально-экономическими изменениями, которые декларируют необходимость скорейшего решения задачи сохранения здоровья населения как неперенной составляющей человеческой жизни, являющейся непреходящей ценностью [3; 4]. Поэтому перед нами встала проблема исследования уровня двигательной активности обучающихся в вузах города Белгорода.

Исследование проводилось со студентами, обучающимися в НИУ «БелГУ», БГТУ им. В. Г. Шухова, БУКЭП, Бел ЮИ МВД России имени И. Д. Путилина. Двигательная активность у обучающихся исследовалась в течение недельного цикла. Активность измерялась посуточно. В исследовании приняло участие 82 курса и более 150 студентов гражданских вузов. Измерялась двигательная активность с помощью шагомеров OMRON Walking Style III.

Нужно отметить, что, несмотря на высокую вовлеченность обучающихся в учебный процесс, учащиеся ФФК и курсанты (девушки) преодолели минимальный рубеж необходимой двигательной нормы в 10 000 шагов. Двигательная активность у курсантов (девушек) была самая высокая у представленных категорий, средний показатель составил  $16\,526 \pm 297$  шагов. Следующие за курсантами были студенты ФФК —  $12\,185 \pm 202$  шагов. Студенты не физкультурных специальностей были отмечены результатами ниже минимального порога нормы двигательной активности, соответственно, ОМГ  $7\,937 \pm 347$  шагов и СМГ  $6\,700 \pm 201$  шагов.

У студентов ФФК данная активность распределяется равномерно в течение дня. К сожалению, основной двигательный объем активности наполняется в течение второй половины дня, в которую включены различные виды занятий самоподготовки, а также уборка и наведение порядка на закрепленной

территории, несение службы в составе различных видов нарядов, участие в различных кружках и секциях. Таким образом, объем двигательной активности распределяется неравномерно в течение суток, что может негативно сказываться на состоянии и уровне здоровья обучающихся. В результате исследования средний уровень двигательной активности курсантов составил  $20\,468 \pm 373$  шагов, что в 2 раза больше минимальной суточной нормы, студенты ФФК  $14\,130 \pm 645$  шагов, практически в 1,5 раза больше, и студенты ОМГ  $8\,777 \pm 142$  шагов и СМГ  $7\,920 \pm 94$  шагов.

1. Горелов А. А., Третьяков А. А. Физические упражнения как средство снижения нервно-эмоционального напряжения в образовательном процессе // Культура физическая и здоровье. 2011. № 4. С. 6–9. [Вернуться к статье](#)
2. Горобий А. Ю., Кондаков В. Л., Третьяков А. А. Двигательная активность в жизни студентов гуманитарного вуза // Культура физическая и здоровье. 2013. № 2 (44). С. 18–20. [Вернуться к статье](#)
3. Дрогомерецкий В. В., Третьяков А. А., Мухин А. В. Отрицательные мотивы как сдерживающий компонент двигательной активности мужчин — преподавателей вуза // Культура физическая и здоровье. 2013. № 4 (46). С. 32–34. [Вернуться к статье](#)
4. К вопросу осуществления межпредметных связей в образовательных организациях МВД России / А. И. Ткаченко [и др.] // Проблемы правоохранительной деятельности: международный научно-теоретический журнал. 2016. № 4. С. 83–88. [Вернуться к статье](#)